

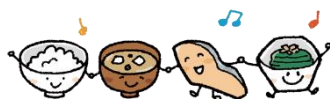
いただきます

令和7年(2025年)
12月号 第2向陽小学校



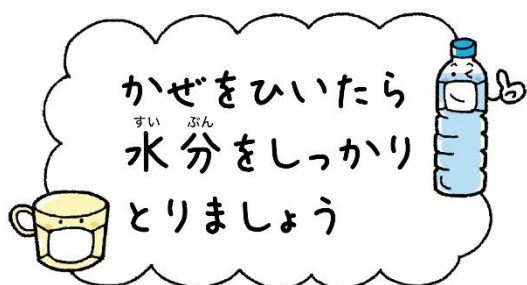
バランスよく食べて楽しい冬休みにしましょう！

12月に入り、寒さが身にしみる季節となりました。かぜやインフルエンザも流行しやすい季節です。体調を崩さないためには「手洗い・うがい」「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」が大切です。楽しい冬休みになるように、色々な食材を食べて元気に過ごしましょう。



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 お米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



しょうじょうべつ
症状別

かぜをひいた時の食事



はつねつ さむけ
発熱・寒気



はつねつ すいぶん
発熱すると水分と
エネルギーがたくさ
ん消費されます。水
分やエネルギー源と
なるごはんやめん類
などをとりましょう。

はなみず はな
鼻水・鼻づまり



あたた しるもの はっかん
温かい汁物や発汗、
殺菌作用のあるねぎ
やしょうがで体を温
めましょう。ピタミ
ンAを多く含む食品
もとりましょう。

せき・のどの痛み
せき いた



のどに刺激のある
ものは避け、のどご
しのよいゼリーやプ
リン、アイスクリー
ムなどでエネルギー
を補給しましょう。

げり はきけ
下痢・吐き気

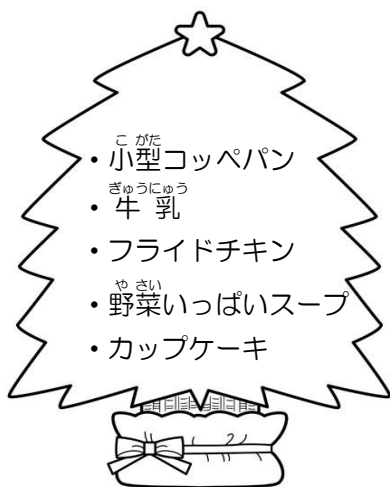


いちょう よわ
胃腸が弱っている
ので消化のよいおか
ゆや雑炊、スープな
どにしましょう。ま
た、味が濃いものは
避けましょう。

2向小のクリスマス！



がつ にち ひとあしはや
12月16日に一足早くクリスマスの給食を提供します。

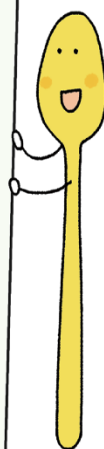


- こがた 小型コッペパン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- フライドチキン
- やさい 野菜いっぱいスープ
- カップケーキ



○フライドチキン レシピ紹介（4人分）

- | | |
|-----------------|-------------|
| とり 鶏もも肉 200g | ① 鶏もも肉を50g |
| さけ 酒 4g | にカットする。 |
| しお 塩こしょう少々 | ② 酒・塩こしょう・ |
| がーリックパウダー 1.2g | がーリックパウダーで下 |
| こむぎこ 小麦粉 4g | 味をつける。 |
| かたくりこ 片栗粉 4g | ③ 小麦粉と片栗粉を |
| あぶらてきりよう 揚げ油 適量 | まぶし揚げる。 |



12月22日は冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向
かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていく
ので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、
ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

